

Le score de Higham

Votre médecin vous invitera à renseigner un score de Higham qui permet de comptabiliser par jour de règles le nombre de serviettes ou de tampons utilisés.



Comment remplir mon score de Higham*

Je note chaque jour le nombre de changes utilisés dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes.

À la fin de l'épisode menstruel, j'additionne le nombre de changes utilisés par ligne que je multiplie par le nombre de points affectés à chaque niveau.

Exemple : 2^e ligne (abondance normale)
12 changes multiplié par 5 = 60 points.

Date :		Jour de règles												Si plus précis	Total points	
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e			
1	1				4	3										7
2	5		6	6												60
3	20	5														100
Caillots		X														167
Débordements			X													

● Je juge de l'abondance des pertes selon 3 niveaux
1- pertes peu abondantes
2- pertes normales
3- pertes très abondantes

● Je note par une croix les débordements (linge taché la nuit)

● Je note par une croix la présence de caillots

Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml de sang (définition de la ménorragie).

Si vos règles durent plus de 12 jours, complétez le nombre de changes dans la case « si plus, préciser ».

